

Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja di Daerah Perkotaan dengan di Daerah Pedesaan di Kabupaten Majene

Saharullah¹, Nur'Annisa², Etno Setyagraha³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

e-mail : saharullah@unm.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani remaja yang tinggal di daerah perkotaan dan tingkat kesegaran jasmani remaja yang tinggal di daerah pedesaan serta perbedaan tingkat kesegaran jasmani remaja yang tinggal di daerah perkotaan dengan di daerah pedesaan di Kabupaten Majene. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja di Desa Binanga dan Kelurahan Labuang Utara yang berjumlah 1227 yang termasuk dalam kategori remaja, terdiri dari 174 remaja dari pedesaan yaitu Desa Binanga dan 1053 remaja dari perkotaan yaitu Kelurahan Labuang Utara. Sampel yang digunakan adalah remaja dari daerah pedesaan dan perkotaan dengan masing-masing daerah berjumlah 30 orang melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun dari Depdiknas. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh rata-rata nilai kesegaran jasmani remaja perkotaan labuang utara sebesar 12,73 dan remaja pedesaan di desa binanga sebesar 14,03, hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani remaja perkotaan dan pedesaan di Kabupaten Majene. Tingkat kesegaran jasmani remaja di pedesaan lebih baik daripada remaja di perkotaan. Sebagian besar remaja di daerah pedesaan mempunyai tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang, sedangkan remaja di perkotaan mempunyai tingkat kesegaran jasmani dalam kategori kurang.

Kata Kunci : *Perbedaan, Kesegaran Jasmani, Pedesaan, Perkotaan*

Abstract

The aim of this research is to determine the level of physical freshness of teenagers who live in urban areas and the level of physical freshness of teenagers who live in rural areas as well as the differences in the level of physical freshness of teenagers who live in urban areas and those in rural areas in Majene Regency. This research is a comparative research using a survey method with data collection techniques using tests and measurements. The population of this study was all teenagers in Binanga Village and North Labuang Village, totaling 1227 who were included in the youth category, consisting of 174 teenagers from rural

areas, namely Binanga Village and 1053 teenagers from urban areas, namely North Labuang Village. The sample used was teenagers from rural and urban areas with 30 people in each area using a purposive sampling technique. Data collection used tests with the Indonesian Physical freshness Test (TKJI) instrument for ages 13-15 years from the Ministry of National Education. Based on the analysis of research results and discussions, the average physical freshness score for urban teenagers in North Labuang was 12.73 and rural teenagers in Binanga village was 14.03. The results of data analysis showed that there were differences in the physical freshness levels of urban and rural teenagers in Majene Regency. The physical freshness level of teenagers in rural areas is better than teenagers in urban areas. Most teenagers in rural areas have a physical freshness level in the moderate category, while teenagers in urban areas have a physical freshness level in the low category

Keywords : *Difference, Physical Freshness, Urban, Rural.*

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani ditunjang oleh aktivitas fisik, baik itu aktivitas sehari-hari maupun aktivitas fisik berupa olahraga. Aktivitas fisik bisa dilakukan di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Namun lebih dari satu dari empat orang dewasa dan 80% remaja tidak memenuhi tingkat aktivitas yang direkomendasikan WHO untuk kesehatan optimal. Indonesia sendiri memiliki prevalensi ketidakaktifan fisik berdasarkan kategori usia. Untuk usia 11-17 tahun terdapat 85% laki-laki dan 87% perempuan, usia 18+ terdapat 24% laki-laki dan perempuan 22% serta yang berusia 70+ terdapat 36% laki-laki dan 34% perempuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja di Indonesia masih sangat kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik yang berkontribusi tidak hanya menghilangkan kesempatan anak-anak dan orang dewasa untuk mendapatkan kesehatan yang lebih baik tetapi juga meningkatkan penyakit tidak menular (PTM). Sedangkan menurut hasil riset kementerian kesehatan 2018 kontribusi PTM dibedakan berdasarkan karakteristik geografis yaitu pedesaan dan perkotaan. Hasilnya PTM lebih tinggi dialami oleh masyarakat perkotaan dibanding masyarakat pedesaan.

Perbedaan geografis membuat aktivitas di daerah perkotaan dan pedesaan juga berbeda. Bisa terlihat secara nyata bahwa aktivitas anak-anak di daerah pedesaan lebih banyak melakukan aktivitas dengan berjalan kaki, melakukan aktivitas olahraga di sore hari serta membantu keluarga bertani dan berkebun ditambah lagi dengan aktivitas lain ketika di sekolah. Hal ini tentunya membutuhkan kondisi jasmani yang optimal untuk dapat melakukan aktivitas dengan baik secara berurutan-turut. Sedangkan untuk anak-anak yang tinggal di daerah perkotaan lebih sering menggunakan kendaraan walau dengan jarak yang terbilang dekat, lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget/hp dan tidak melakukan aktivitas seperti yang dilakukan anak pedesaan pada umumnya. Namun terkadang beberapa dari mereka berkumpul untuk melakukan aktivitas fisik seperti kegiatan olahraga bersama-sama. Hal ini secara tidak sadar akan mempengaruhi fungsi alat-alat tubuhnya.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesabaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki

tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul. (Lengkana and Muhtar 2021) juga menyatakan bahwa kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungannya karena pikiran dan tubuhnya berada dalam keselarasan yang sempurna. Aktivitas jasmani diperlukan untuk menunjang kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Kesegaran jasmani kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih mampu untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Arjuna 2019).

Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan diri untuk melangsungkan kegiatan serta rutinitas tanpa merasa lelah dan masih bisa menikmati waktu luang (Fahrizqi et al. 2020). Kesegaran jasmani perwujudan dari loyalitas fungsional seseorang dalam melakukan kegiatan dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, Pratama, and Hanief 2017). Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh manusia untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Santoso 2016). Kesegaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani yang baik akan menjadikan seseorang mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat

Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Hidayat and Hartati 2015). Hal itu dikarenakan otak manusia terdiri dari trilyunan sel saraf dengan pembagian area fungsi yang sangat kompleks. Kognitif juga merupakan kemampuan atensi, memori, pemecahan masalah, pertimbangan, serta kemampuan eksekutif (merencanakan, menilai, mengawasi, dan melakukan evaluasi)(Istiqomah and Maemonah 2022). Setiap manusia memiliki perkembangan kognitif berbeda-beda tergantung dari genetik dan lingkungannya yang dimulai dari masa anak-anak (Arimbi 2023). Selain aktivitas olahraga, menurut (F. Suharjana 2008) pola hidup seperti makan dengan gizi yang tercukupi serta istirahat yang baik merupakan faktor yang tak kalah pentingnya dalam menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani.

Menurut (Rohmah and Muhammad 2021) dikutip dari Widiastuti (2015:6) mengemukakan bahwa komponen-komponen dalam kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan komposisi tubuh. Dalam pelaksanaannya, Kesegaran jasmani sendiri dapat digolongkan menjadi 2 aspek, yaitu: Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (S. Suharjana 2013).

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut (Sharkey 2003) ,untuk mencapai “quality of life” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga). Sedangkan menurut (Halim 2011) Kesegaran jasmani umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yakni, faktor internal dan faktor eksternal.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan dan gerak dasar (Sepriadi, Hardiansyah, and Syampurma 2017). Menurut (Lesmana 2013) manfaat kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesegaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh komposisi tubuh (Sepriadi, Hardiansyah, and Syampurma 2017). Fungsi khusus adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dapat digolongkan menjadi 3 golongan yaitu berdasarkan pekerjaan, umur dan keadaan (Shaqkra 2023). Berdasarkan pekerjaan, keadaan dan usia.

Daerah atau wilayah perkotaan (*urbanized area*) itu sendiri dipahami sebagai daerah yang telah berkembang sedemikian rupa mejadi daerah pusat pertumbuhan ekonomi dan industri serta pelayanan sosial. Kalau mengambil contoh di Indonesia wilayah ini dapat mencakup beberapa provinsi atau kabupaten dan kota (Nurmandi 2022). Menurut (Jamaludin 2015) pengertian kota dapat dilihat dari segi fisik, jumlah penduduk dan demografis yaitu sebagai berikut :Segi fisik kota didefinisikan sebagai suatu pemukiman yang memiliki bangunan-bangunan perumahan yang berjarak relatif padat dan memiliki sarana dan prasarana serta fasilitas yang memadai guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan penduduknya dan Jumlah penduduk dan demografis, jumlah penduduk yang relatif besar, heterogenitas penduduknya, kepadatan penduduk yang relatif besar.

Kemudahan mengakses dan layanan era digital menjadi alasan masyarakat perkotaan berperilaku *sedentary life style* (Sari et al. 2022). Perilaku kebiasaan *sedentary* sangat berkontribusi terhadap peningkatan obesitas. Hal ini berkaitan dengan gaya hidup "malas gerak atau mager". Hasil Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan ketidakaktifan fisik di Indonesia meningkat menjadi 33,5% yang berada diatas usia 10 tahun (Sitasari et al. 2022).

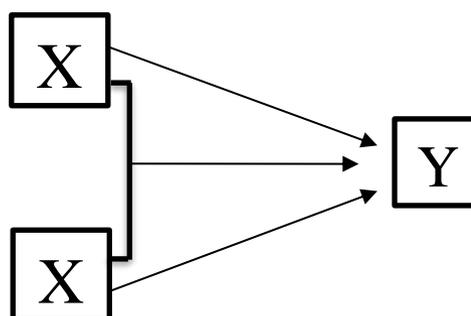
Masyarakat moderen umumnya tidak ingin repot dan akan berfikir instan dalam hal konsumsi ketika mereka disibukkan dengan pekerjaan, mereka akan membeli makanan dan minuman siap saji dengan memanfaatkan kemudahan melalui teknologi aplikasi di *smartphone*. Hal ini terus membudaya dan berkembang di kalangan masyarakat moderen (Rizqia 2020). (Ameliola and Nugraha 2013) menyatakan bahwa dengan adanya kemudahan dalam mengakses berbagai media informasi dan teknologi, menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktivitas. Selain itu aktivitas kota dapat menyebabkan meningkatnya suhu udara, polusi, debu, kebisingan, dan menurunkan kelembapan kota yang disebabkan oleh peningkatan jumlah kendaraan dan kadar CO₂ (Siti Nurul Rofiqo Irwan et al. 2021).

Desa merupakan wilayah yang memiliki suatu organisasi pemerintah dengan peraturan yang ditetapkan sendiri atau ditetapkan oleh kelompok yang hidup bersama berada dibawah pimpinan desa yang dipilih sendiri (Prayitno 2021). Kepadatan penduduk di pedesaan termasuk kategori rendah. Rata-rata rumah masyarakat pedesaan dikelilingi

dengan lahan pertanian. Gaya hidup orang di desa, yaitu bercocok tanam dengan pergi ke sawah dan tak ada yang dapat memungkirinya (Huda 2022). Menurut prespektif para remaja pedesaan, setidaknya mereka melakukan aktivitas fisik selama 60 menit/hari (Yusuf 2022).

METODE

Menurut Sugiyono (2018) yang dikutip dalam (Yuliani and Supriatna 2023) yaitu penelitian yang membandingkan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda. Sedangkan deskriptif digunakan untuk memberikan penjelasan dan gambaran mengenai data yang sudah dikumpulkan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui atau memperoleh gambaran ataupun kenyataan yang didukung oleh data yang diperoleh menggunakan teknik pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Waktu Penelitian : Januari 2024, Tempat Penelitian: Pedesaan : Lapangan Buraq Sendana di Desa Binanga. Perkotaan : Stadion Prasamya Kota Majene
Adapun desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian Komparatif

Sumber : (Sugiyono 2018)

Keterangan :

X1 : Remaja di daerah perkotaan

X2 : Remaja di daerah pedesaan

Y : Tingkat kesegaran jasmani

Populasi seluruh masyarakat di Kabupaten Majene dan berdasarkan kriteria peneliti mengambil 30 sampel dari masing-masing daerah.

Pada penelitian ini menggunakan instrumen dan perangkat penelitian sebagai berikut: Tes loncat tegak, Tes baring duduk (30-60 detik), Tes gantung angkat tubuh (pria) dan tes gantung siku tekuk (putri), Tes lari cepat (30-60 meter), Tes lari jarak sedang (600-1200 meter)

Analisis data adalah cara untuk mencari dan menata secara sistematis catatan hasil dari penelitian. Pada penelitian ini menggunakan analisa statistik. Data tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar di daerah pedesaan dengan perkotaan akan dianalisa menggunakan program bantuan *software* IBM SPSS *for windows*. Analisis Deskriptif, Uji Normalitas, dan Uji Hipotesis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Deskriptif

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data Tingkat Kesegaran Jasmani di daerah Perkotaan dan dengan di Daerah Pedesaan di Kabupaten Majene. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan.

Tabel 4.1 di atas merupakan gambaran data Tingkat Kesegaran Jasmani didaerah Perkotaan dikabupaten Majene Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Lari cepat 50 M	30	5.18	6.24	11.42	256.75	8.5583	1.21292
Angkat Tubuh/ Pul UP	30	8.00	1.00	9.00	157.00	5.2333	2.20788
Sit UP	30	32.00	8.00	40.00	771.00	25.7000	10.08293
Vertical Jump	30	19.00	27.00	46.00	1084.00	36.1333	5.23735
Lari jarak sedang	30	4.32	5.14	9.46	207.31	6.9103	1.29616

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Lari cepat 50 M	30	5.18	6.24	11.42	256.75	8.5583	1.21292
Angkat Tubuh/ Pul UP	30	8.00	1.00	9.00	157.00	5.2333	2.20788
Sit UP	30	32.00	8.00	40.00	771.00	25.7000	10.08293
Vertical Jump	30	19.00	27.00	46.00	1084.00	36.1333	5.23735
Lari jarak sedang	30	4.32	5.14	9.46	207.31	6.9103	1.29616

1. Data Lari cepat 50 M nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 5.18, Nilai Minimum 6.24. Nilai Miximum 11.42. Nilai Sum 256.75 ,Nilai Mean 8.5583, dan nilai standar deviasi 1.21292.
2. Data Angkat Tubuh/ Pul UP nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 8.00 , Nilai Minimum 1.00. Nilai Miximum 9.00. Nilai Sum 157.00,Nilai Mean 5.2333, dan nilai standar deviasi 2.20788.
3. Data Sit UP nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 32.00 , Nilai Minimum 8.00. Nilai Miximum 40.00. Nilai Sum 771.00,Nilai Mean 25.7000, dan nilai standar deviasi 10.08293.
4. Data Vertical Jump nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 19.00, Nilai Minimum 27.00. Nilai Miximum 46.00. Nilai Sum 1084.00,Nilai Mean 36.1333, dan nilai standar deviasi 5.23735

- Data Lari jarak sedang nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 4.32, Nilai Minimum 5.14. Nilai Miximum 9.46. Nilai Sum 207.31,Nilai Mean 6.9103, dan nilai standar deviasi 1.29616.

Tabel 4.2. Uji Deskriptif Tingkat Kesegaran Jasmani didaerah Pedesaan.

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Lari cepat 50 M	30	3.48	6.74	10.22	248.09	8.2697	1.03752
Angkat Tubuh/ Pul UP	30	7.00	4.00	11.00	226.00	7.5333	2.08001
Sit UP	30	33.00	8.00	41.00	764.00	25.4667	9.96799
Vertical Jump	30	25.00	27.00	52.00	1173.00	39.1000	6.12147
Lari jarak sedang	30	4.50	5.32	9.82	199.59	6.6530	1.08716

Tabel 4.2 di atas merupakan gambaran data Tingkat Kesegaran Jasmani didaerah pedesaan dikabupaten Majene Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

- Data Lari cepat 50 M nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 3.48, Nilai Minimum 6.74. Nilai Miximum 10.22. Nilai Sum 248.09,Nilai Mean 8.2697, dan nilai standar deviasi 1.03752.
- Data Angkat Tubuh/ Pul Up nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 7.00, Nilai Minimum 6.74. Nilai Miximum 10.22. Nilai Sum 226.00,Nilai Mean 7.5333, dan nilai standar deviasi 2.08001.
- Data Sit Up nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 33.00, Nilai Minimum 8.00. Nilai Miximum 41.00. Nilai Sum 764.00,Nilai Mean 25.4667, dan nilai standar deviasi 9.96799.
- Data Vertical Jump nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 25.00, Nilai Minimum 5.32. Nilai Miximum 9.82. Nilai Sum 199.590, Nilai Mean 6.6530, dan nilai standar deviasi 1.08716
- Data Lari jarak sedang nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 4.50, Nilai Minimum 5.32. Nilai Miximum 9.82. Nilai Sum 199.59,Nilai Mean 6.6530, dan nilai standar deviasi 1.08716.

Tabel 4.3. Uji Deskriptif Tingkat Kesegaran Jasmani Daerah Pedesaan dan Perkotaan dikabupaten Majene.

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
TKJI KOTA	30	9	9	18	382	12.73	1.911
TKJI DESA	30	9	9	18	421	14.03	2.125

Tabel 4.3 di atas merupakan gambaran data Tingkat Kesegaran Jasmani didaerah perkotaan dan pedesaan dikabupaten Majene Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut :

1. Data TKJl perkotaan nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 9, Nilai Minimum 9. Nilai Miximum 18. Nilai Sum 382,Nilai Mean 12.73, dan nilai standar deviasi 1.911.
2. Data TKJl pedesaan nilai N. 30 sampel diperoleh nilai Range 9, Nilai Minimum 9. Nilai Miximum 18. Nilai Sum 421,Nilai Mean 14.03, dan nilai standar deviasi 2.125.

Uji Persyaratan

Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam menganalisis data penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal (berdistribusi normal). Untuk mengetahui apakah data Tingkat Kesegaran Jasmani didaerah Perkotaan dan dengan di Daerah Pedesaan dikabupaten Majene berdistribusi normal, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4. Rangkuman hasil Uji normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Daerah Perkotaan

Variabel	KS-Z	Asymp.Sig	A	Ket.
Lari Cepat 50 m	0.724	0.672	0.05	Normal
Angkat Tubuh/Pul Up	0.612	0.848	0.05	Normal
Sit Up	0.885	0.414	0.05	Normal
Vertical Jump	0.686	0.735	0.05	Normal
Lari jarak sedang	0.879	0.422	0.05	Normal

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, maka pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Untuk data Lari Cepat 50 m dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.724 dan ($P = 0.672 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data Lari Cepat 50 m mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Untuk data Angkat Tubuh/Pul Up dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.612 dan ($P = 0.848 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data Angkat Tubuh/Pul Up mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal
- c. Untuk data Sit Up dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.885 dan ($P = 0.414 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data Sit Up mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- d. Untuk data Vertical Jump dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.686 dan ($P = 0.735 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data Vertical Jump mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- e. Untuk data Lari jarak sedang dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.879 dan ($P = 0.422 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data lari jarak sedang mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel 4.5. Rangkuman hasil Uji normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Daerah Pedesaan

Variabel	KS-Z	Asymp.Sig	A	Ket.
Lari Cepat 50 m	0.832	0.493	0.05	Normal
Angkat Tubuh/Pul Up	0.874	0.429	0.05	Normal
Sit Up	0.883	0.417	0.05	Normal
Vertical Jump	0.604	0.859	0.05	Normal
Lari Jarak Sedang	1.195	0.115	0.05	Normal

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, maka pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Untuk data Lari Cepat 50 m dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.832 dan ($P = 0.493 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data Lari Cepat 50 m mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Untuk data Angkat Tubuh/Pul Up dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.874 dan ($P = 0.429 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data Angkat Tubuh/Pul Up mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal
- c. Untuk data Sit Up dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.883 dan ($P = 0.417 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data Sit Up mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- d. Untuk data Vertical Jump dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.604 dan ($P = 0.859 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data Vertical Jump mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- e. Untuk data Daya Tahan Lari 1200 m dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 1.195 dan ($P = 0.115 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data lari jarak sedang mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel 4.6. Rangkuman hasil Uji normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Daerah Perkotaan dan daerah Pedesaan Kabupaten Majene.

Variabel	KS-Z	Asymp.Sig	A	Ket.
TKJI Perkotaan	1.001	0.854	0.05	Normal
TKJI Pedesaan	0.269	0.459	0.05	Normal

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, maka pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Untuk data TKJI Perkotaan dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 1.001 dan ($P = 0.854 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data TKJI Perkotaan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Untuk data TKJI Pedesaan dari 30 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.269 dan ($P = 0.459 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data TKJI Pedesaan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk kepentingan pengujian hipotesis, maka di lakukan uji rata-rata antara penelitian yaitu Tingkat Kesehatan Jasmani didaerah Perkotaan dan dengan di Daerah Pedesaan dikabupaten Majene teknik uji statistik yang digunakan adalah uji T test, denagn rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut :

1. Hipotesis I

Tabel 4.7. Data Tes Tes Kesehatan Jasmani di Daerah Perkotaan dikabupaten Majene

NORMA	KLASIFIKASI	SAMPEL	PERSENTASE
22 – 25	Baik Sekali (BS)	-	%
18 – 21	Baik (B)	1	3.3 %
14 – 17	Sedang (S)	9	30.0 %
10 – 13	Kurang (K)	19	63.3 %
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	1	3.3 %

Berdasarkan norma tes Kesehatan Jasmani didaerah Perkotaan dikabupaten majene diperoleh 1 orang dalam kategori baik dengan presentase 3.3 % , 9 orang dalam kategori sedang dengan presentase 30.0 %. 19 orang dalam kategori kurang dengan presentase 63.3 % ,1 orang dalam kategori kurang sekali dengan presentase 3.3 % .Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan jasmani daerah perkotaan secara keseluruhan sebagian besar kurang.

2. Hipotesis II

Tabel 4.8 Data Tes Kesehatan Jasmani di Daerah Pedesaan dikabupaten Majene

NORMA	KLASIFIKASI	SAMPEL	PERSENTASE
22 – 25	Baik Sekali (BS)	-	%
18 – 21	Baik (B)	1	3.3 %
14 – 17	Sedang (S)	15	50.0 %
10 – 13	Kurang (K)	13	43.3 %
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	1	3.3 %

Berdasarkan norma tes Kesehatan Jasmani didaerah Pedesaan dikabupaten majene diperoleh 1 orang dalam kategori baik dengan presentase 3.3 % , 15 orang dalam kategori sedang dengan presentase 50.0 % ,13 orang dalam kategori kurang dengan presentase 43.3 % ,1 orang dalam kategori kurang sekali dengan presentase 3.3 % .Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan jasmani daerah pedesaan secara keseluruhan sebagian besar sedang.

3. Hipotesisi III

Tabel. 4.9 menggambarkan statistik deskriptif rata-rata dan std. Deviasidari kedua kelompok antara desa dengan kota.

Variabel	Rata-rata	selisih	Keterangan
TKJI TKJI KOTA	12.73	1.300	Signifikan
TKJI DESA	14.03		

Nilai mean yang diperoleh dari kesegaran jasmani daerah perkotaan sebesar 12.73 sedangkan kesegaran jasmani daerah pedesaan sebesar 14.03. Ternyata nilai mean yang diperoleh dari TKJI daerah perkotaan lebih Kecil dibandingkan TKJI daerah pedesaan, sehingga hal ini mengidentifikasikan bahwa tingkat kesegaran jasmani daerah pedesaan lebih baik dari pada tingkat kesegaran jasmani daerah perkotaan dengan selisih 1.300.

Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani daerah Perkotaan kabupaten majene 1 orang dalam kategori baik dengan presentase 3.3 % , 9 orang dalam kategori sedang dengan presentase 30.0 %. 19 orang dalam kategori kurang dengan presentase 63.3 % ,1 orang dalam kategori kurang sekali dengan presentase 3.3 % .Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani daerah perkotaan secara keseluruhan sebagian besar kurang.

Kurangnya kesegaran jasmani daerah Perkotaan kabupaten mamuju ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan fisik yang dilakukan, sehingga kesegaran jasmaninya tidak maksimal. Oleh karena itu sebaiknya daerah perkotaan tidak hanya fokus pada materi pelajaran penjasorkes tetapi juga harus dapat melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang telah dimiliki.

Sedangkan untuk hasil tes kesegaran jasmani di daerah pedesaan diperoleh 1 orang dalam kategori baik dengan presentase 3.3 % , 15 orang dalam kategori sedang dengan presentase 50.0 % ,13 orang dalam kategori kurang dengan presentase 43.3 % ,1 orang dalam kategori kurang sekali dengan presentase 3.3 % . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani daerah pedesaan secara keseluruhan sebagian besar sedang.

Dari hasil deskripsi hasil tes kebugaran jasmani di atas, dapat dipahami bahwa terdapat selisih dari kesegaran jasmani yang dimiliki oleh daerah perkotaan 12.73 sedangkan daerah pedesaan 14.03 sehingga selisih 1.300.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari- hari dengan semangat dan penuh kesabaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul. (Lengkana and Muhtar 2021) juga menyatakan bahwa kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungannya karena pikiran dan tubuhnya berada dalam keselarasan yang sempurna. Aktivitas jasmani diperlukan untuk menunjang kesegaran

jasmani. Kesegaran jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi.

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut (Sharkey 2003) ,untuk mencapai “quality of life” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan ,mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga).

Kota adalah daerah yang menjadi pusat kegiatan pemerintahan, ekonomi dan kebudayaan. Menurut (Muhammad et al. 2023) pada umumnya kota memiliki ciri-ciri banyaknya fasilitas umum yang tersedia (pertokoan, rumah sakit, dan sekolah). Selain itu lapangan pekerjaan di kota lebih beragam dibandingkan dengandi desa. Dalam kehidupannya penduduk kota membutuhkan banyak pelayanan seperti listrik,air,sanitasi,telepon dan angkutan umum. Daerah atau wilayah perkotaan (*urbanized area*) itu sendiri dipahami sebagai daerah yang telah berkembang sedemikian rupa mejadi daerah pusat pertumbuhan ekonomi danindustri serta pelayanan sosial.

Dalam kehidupan sehari-hari istilah desa sering diartikan sebagai suatu wilayah yang letaknya jauh dari keramaian kota, serta dihuni oleh sekelompok masyarakat yang sebagian besar mata pencariannya di sektor pertanian (Ariwibowon.d.). Desa merupakan wilayah yang memiliki suatu organisasi pemerintah dengan peraturan yang ditetapkan sendiri atau ditetapkan oleh kelompok yang hidup bersama berada dibawah pimpinan desa yang dipilih sendiri (Prayitno 2021). Kepadatan penduduk di pedesaan termasuk kategori rendah. Rata-rata rumah masyarakat pedesaan dikelilingi dengan lahan pertanian.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani didaerah Perkotaan dan dengan di Daerah Pedesaan dikabupaten Majene sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani (TKJI) remaja di daerah perkotaan masuk dalam kategori kurang
2. Tingkat kesegaran jasmani (TKJI) remaja di daerah pedesaan masuk dalam kategori sedang
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kesegaran jasmani remaja yang tinggal di daerah perkotaan dengan remaja di daerah pedesaan

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliola, Syifa, and Hanggara Dwi Yudha Nugraha. 2013. “Perkembangan Media Informasi Dan Teknologi Terhadap Anak Dalam Era Globalisasi.” In *Prosiding In International Conference On Indonesian Studies" Ethnicity And Globalization,* , 362–71.
- Arimbi, Arimbi. 2023. “Kajian Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan.”
- Ariwibowo, Y. *Geografi Sma Xii Ips.* Ganeca Exact.
<https://books.google.co.id/books?id=Vai3pDbGQiwC>.
- Arjuna, Fatkurahman. 2019. “Panduan Untuk Mendapatkan Kesegaran Jasmani.”
- Fahrizqi, Eko Bagus, Imam Mahfud, Rizki Yulindra, and Aditya Gumantan. 2020. “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19.”

- Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 8(2): 53–62.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hidayat, Agasta Syaifudin, and Sasminta Christina Yuli Hartati. 2015. "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik (Siswa Kelas Xi Perawat 2 SMK 10 November Sidoarjo)." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3 (1).
- Huda, S. 2022. *Desa Berbisnis*. Pandiva Buku. <https://books.google.co.id/books?id=v92SEAAAQBAJ>.
- Istiqomah, Novia, and Maemonah Maemonah. 2022. "Konsep Dasar Teori Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini Menurut Jean Piaget." *Khazanah Pendidikan* 15(2): 151–58.
- Jamaludin, Adon Nasrullah. 2015. "Sosiologi Perkotaan: Memahami Masyarakat Kota Dan Problematikanya."
- Joice Mermy Laoh, S.P.S.K.N.M.K. et al. 2023. *BUNGA RAMPAI KESEHATAN REMAJA*. Media Pustaka Indo. <https://books.google.co.id/books?id=sr3iEAAAQBAJ>.
- Lengkana, Anggi Setia, and Tatang Muhtar. 2021. *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Lesmana, Kadek Yogi Parta. 2013. "Peranan Kesehatan Lingkungan Terhadap Kebugaran Dan Kesehatan Jasmani." In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*,.
- Muhammad, Syafi'i et al. 2023. *EKONOMI PEMBANGUNAN REGIONAL DAN PERKOTAAN*. Merdeka Kreasi Group.
- Narlan, Abdul, and Dicky Tri Juniar. 2020. *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurmandi, Achmad. 2022. *Manajemen Perkotaan*. Bumi Aksara.
- Owens, Judith et al. 2014. "Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Causes and Consequences." *Pediatrics* 134(3): e921–32. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>.
- Prayitno, G. 2021. *Place Attachment & Alih Fungsi Lahan Pertanian : Pentingnya Lahan Pertanian Di Perdesaan*. UB Media. <https://books.google.co.id/books?id=4FcEAAAQBAJ>.
- Regis, Manuela Ferreira et al. 2016. "Urban versus Rural Lifestyle in Adolescents: Associations between Environment, Physical Activity Levels and Sedentary Behavior." *Einstein (Sao Paulo, Brazil)* 14(4): 461–67.
- Rizqia, Luthfi Mafatih. 2020. *Pengelolaan Zakat Berbasis Masjid Perkotaan: Pemahaman Fikih Dan Hukum Positif*. Edu Publisher.
- Rohmah, Lailatur, and Heryanto Nur Muhammad. 2021. "Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah." *Jurnal Universitas Negeri Surabaya* 9(01): 511–19.
- Santoso, Danang Ari. 2016. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputri universitas Pgribanyuwangi." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 1(1).
- Sari, M et al. 2022. *Kesehatan Lingkungan Pemukiman Dan Perkotaan*. Get Press. <https://books.google.co.id/books?id=mB91EAAAQBAJ>.

- Sepriadi, Sepriadi, Sefri Hardiansyah, and Hilmainur Syampurma. 2017. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 7(1): 24–34.
- Shaqkra, Nickana Deva. 2023. "Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas."
- Sharkey, Brian J. 2003. "Kebugaran Dan Kesehatan." *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.*
- Sitasari, A et al. 2022. *Gizi Kesehatan Masyarakat.* Get Press.
<https://books.google.co.id/books?id=9tJuEAAAQBAJ>.
- Siti Nurul Rofiqo Irwan, S.P.M.A. et al. 2021. *LANSKAP PRODUKTIF PERKOTAAN: Pengembangan Ekosistem Kota Menuju Kota Ekologis.* Lily Publisher.
<https://books.google.co.id/books?id=GZIsEAAAQBAJ>.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif.* Alfabeta, Bandung.
- Suharjana, F. 2008. "Kebugaran Jasmani Mahasiswa D li Pgsd Penjas Fik Uny." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 5(2).
- Suharjana, S. 2013. "Kebugaran Jasmani." *Jogja Global Media.*
- Wirnantika, Irma, Budiman Agung Pratama, and Yulingga Nanda Hanief. 2017. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I Dan MI Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 3(2): 240–50.
- Yuliani, Wiwin, and Ecep Supriatna. 2023. *Metode Penelitian Bagi Pemula.* Penerbit Widina.
- Yusuf, R A. 2022. *Aktivitas Fisik Pada Remaja.* Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=Rq2-EAAAQBAJ>.